คู่มือค่ายสุขภาพ
แพทย์วิถีธรรม
สุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง

โดย หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ
๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๙๑๒๐
www.morkeaw.com/ www.morkeaw.net

งานแพทย์วิถีธรรม
กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

สารบัญ

๔... ที่มาของแพทย์วิถีธรรม
๕... เป้าหมายของการจัดอบรม
๖... การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม
๗... ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ
๘.. ตารางกิจกรรมเข้าค่ายสุขภาพหลักสูตรอบรม ๗–๑๐ วัน
๙... เทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด
๑๐... อาการเจ็บป่วยแยกตามภาวะไม่สมดุลร้อน–เย็นได้ ๕ กลุ่มอาการ
๑๑... หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี
๑๓... ประเภทของอาหารแบ่งตามฤทธิ์ร้อน–เย็น
๑๔... สาเหตุความเสื่อม/ความเจ็บป่วย/อาการไม่สบาย
๑๕.. การปรับพฤติกรรม เพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักแพทย์วิถีธรรม
๒๓... พฤติกรรมร้อน–เย็น
๓๑... สูตรอาหารปรับสมดุลตามหลักแพทย์วิถีธรรม
๓๒... ลักษณะของผู้ปฏิบัติธรรมแบบพรหม ๔ หน้า
๓๔... ขจัดโรคด้วยการดับ พรหม ๓ หน้า
๓๕... ค่ายสุขภาพพึ่งตน เน้น...ธรรมชาติบำบัด

สารบัญ

๓๖... บทพิจารณาอาหาร
๓๗... บทสวดมนต์
๔๓... บทเพลงชุดหัวใจคุณธรรม : แด่เธอและผองชน
๔๔... บทเพลงชุดหัวใจคุณธรรม : แด่เธอเพื่อนขวัญ
๔๕... บทเพลงชุดหัวใจคุณธรรม : หัวใจคุณธรรม
๔๖... บทเพลงชุดถนนคนกล้าดี : แด่เธอ...ผู้ถือคันธง
๔๗... บทเพลงชุดถนนคนกล้าดี : มาร์ชพลังชีวิต
๔๘... บทเพลงชุดถนนคนกล้าดี : รำวงสวนป่านาบุญ
๕๐... บทเพลงชุดถนนคนกล้าดี : วิถีธรรมบำบัด
๕๑... บทเพลงชุดถนนคนกล้าดี : แรงใจเพื่อมวลชน
๕๒... มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกันเถอะ
๕๔... การติดต่อสมัครเข้าค่าย
๕๔... การเดินทางจากกรุงเทพฯ (หมอชิต)
๕๕... แผนที่การเดินทางจาก กทม.
๕๖... ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก...
๕๘... ประวัติหมอเขียว

จัดพิมพ์โดย ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ
มกราคม ๒๕๕๕
www.morkeaw.com
www.morkeaw.net
http://www.facebook.com/fanclubmorkeaw

ที่มาของแพทย์วิถีธรรม

“หมอเขียว” ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บูรณาการองค์ความรู้หลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย ๓ ประการหลัก ได้แก่

๑. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยโดยรวมเพิ่มมากขึ้น

๒. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น

๓. ยิ่งนับวันประชาชนก็ยิ่งมีศักยภาพที่น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง (พึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อย)

หลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมถึงหลัก ๘ อ.เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการ องค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสาน บูรณาการด้วยพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้เหมาะสมและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน นำไปสู่การปฏิบัติที่ ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักและมีความยั่งยืน

ตัวชี้วัดการมีสุขภาพที่ดีฉบับย่อของหมอเขียว คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

เป้าหมายของการจัดอบรม

๑. เรียนรู้กลไก การเกิด และการหายของโรคต่างๆ โรคเหล่านี้ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด บรรเทา หรือหายได้ด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

๒. เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค ๙ ข้อ สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย บวม แดง ร้อนตามร่างกาย และผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานน้อย เป็นต้น

๓. เรียนรู้เทคนิคการรับประทานอาหาร ตามลำดับการย่อยง่าย คุ้มครองเซลล์ และมารู้จักอาหารปรับสมดุล

๔. มารู้จัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร และกลุ่มอาหารฤทธิ์ร้อน–ฤทธิ์เย็น

๕. เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพร และการปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน–เย็น

๖. เรียนรู้กายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณ ตามอวัยวะต่างๆ เพื่อช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

๗. เรียนรู้การระบายพิษออกจากร่างกาย ด้วยวิธีต่างๆ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม

๘. เรียนรู้วิธีดับโลก (โรค) ร้อน ด้วยวิถีแห่งพรหม

๙. เพื่อให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลและบำบัดสุขภาพตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งยา หรือลดการใช้ยา

หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑–๒ สัปดาห์

๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น (มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ จาน ชาม แก้วน้ำ มีให้ยืมใช้)

๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อผ้ารัดรูป คอลึก ขาสั้น แขนกุด) และนำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับสวมขณะทำกัวซา

๔. ควรมาถึงค่ายก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น และอบรมจนครบตามกำหนด เพื่อผลต่อสุขภาพของท่านเอง

๕. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์มีไว้บริการ

๖. เอกสารที่ต้องนำมา บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

หมายเหตุ : อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารปรับสมดุล รสชาติค่อนข้างจืด ไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา **<u>ต้องไม่มีเนื้อสัตว์</u>

ทางศูนย์ฯ <u>ไม่คิดค่าใช้จ่าย</u>ในการอบรม

ทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก

๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)

๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้น

๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย

๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน

๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรง หรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยว หรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ

๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด

๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ

๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดให้

๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ–ไฟฟ้า

๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์ฯ

๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสด ขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก)

๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจ เกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน

๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี)

กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ

๑๕. กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย

ตารางกิจกรรมเข้าค่ายสุขภาพหลักสูตรอบรม ๗–๑๐วัน

เวลา	กิจกรรม
๐๓.๔๕ น.	ตื่นนอน ปลุกด้วยเสียงธรรมะ เสียงเพลง
๐๔.๓๐–๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม
๐๕.๓๐–๐๖.๐๐ น.	เดินเร็ว / เริ่มบำเพ็ญบุญฐานครัว และฐานคลอโรฟิลล์
๐๖.๐๐–๐๗.๑๕ น.	ฝึกโยคะ กดจุดลมปราณ
๐๗.๑๕–๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล
๐๘.๐๐–๑๐.๐๐ น.	ดูแลตนเอง หรือบำเพ็ญบุญตามฐานงานต่างๆ
๑๐.๐๐ –๑๑.๓๐ น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๑.๓๐–๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล ตามลำดับการย่อย น้ำสมุนไพร→ ผลไม้→ ผักสด(รับประทานกับส้มตำหรือผัก) →ข้าวและกับข้าว →ถั่วต้มและน้ำแกงจืด
๑๓.๐๐–๑๘.๐๐ น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๘.๐๐–๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล
๑๙.๐๐–๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมดูแลตนเอง / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / ดูแลสุขภาพ
๒๐.๐๐–๒๑.๐๐ น.	เตรียมตัวเข้านอน
๒๑.๐๐ น.	ปิดไฟ งดการใช้เสียง แล้วเข้านอน

หมายเหตุ

๑. วันแรกของการอบรม : เริ่มปฐมนิเทศ ๐๙.๐๐ น.

๒. วันที่ ๒ และวันรองสุดท้ายของค่าย มีการตรวจสุขภาพ

๓. วันสุดท้ายของการอบรม : แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ตอบแหลกก่อนแหกค่าย รับประทานอาหาร กลับบ้าน ๑๓.๐๐ น.

๔. ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ณ เวลานั้นๆ

เทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด

การดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นการป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพสำหรับประชาชน ทั้งผู้มีสุขภาพดี และผู้ป่วยด้วยโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆที่ไม่ใช่อุบัติเหตุรุนแรง มีเทคนิคปฏิบัติดังนี้

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

๒. กัวซา หรือขูดซา หรือขูดพิษ หรือขูดลม

๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์)

๔. การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ใช้แล้วรู้สึกสบาย)

๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง

๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๘. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล

๙. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

ท่านอาจเลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง หรือทำหลายข้อร่วมกันในแต่ละวัน ตามแต่สภาพร่างกาย หรือการทุเลาเบาบางของความเจ็บป่วยในแต่ละท่าน

ดังที่ **พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๕๙) **ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข** (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า **พระพุทธเจ้าพบว่า การดับทุกข์ที่ต้นเหตุจะทำให้ทุกข์ดับและเกิดความสุขขึ้น**

อาการเจ็บป่วยแยกตามภาวะไม่สมดุลร้อน–เย็น ได้ ๕ กลุ่มอาการ

ตัวอย่างอาการเด่นที่มักเกิดเมื่อมีภาวะร้อนเกิน

ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ปวดบวม แดง ร้อน ตึงแข็ง มึนชา ผื่นคัน อุจจาระแข็ง ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย แผลพุพอง กำลังตกอ่อนเพลีย เส้นเลือดขยาย ชีพจรเต้นแรง

เมื่อมีภาวะร้อนเกิน ให้แก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย

ตัวอย่างอาการเด่นที่มักเกิดเมื่อมีภาวะเย็นเกิน

ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ชืดเย็น ตึงแข็ง มึนชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย เส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ให้แก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

ตัวอย่างอาการร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

มีไข้สูง แต่หนาวสั่น หรือเย็นมือ เย็นเท้า, ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด, ปวด บวม แดง ร้อน ร่วมกับ มึนชา หนาวสั่น เป็นต้น

วิธีแก้ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน คือใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นโดยผ่านไฟหรือกดน้ำร้อนใส่หรืออาจผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นสดเท่าที่รู้สึกสบาย

กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

คือต้นเหตุจากร้อนแต่มีสภาพตีกลับจนเกิดอาการเย็นเกิน เมื่อ

ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับ รู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน

กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

คือ ต้นเหตุจากเย็นแต่มีสภาพตีกลับจนเกิดอาการร้อนเกิน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น การดับทุกข์ที่ต้นเหตุจะทำให้ทุกข์ดับและเกิดความสุขขึ้น

อาการร้อนหรือเย็นเกินใดที่มีลักษณะเด่นซ้ำกัน เวลาวินิจฉัยแยกภาวะร้อนเย็น ให้สังเกตอาการอื่นๆ ที่แตกต่างกันประกอบการวินิจฉัย หรือวินิจฉัยจากพฤติกรรมร้อนเย็น

หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

คือรับประทานอาหารตามลำดับในปริมาณที่พอดี และฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงคอให้ได้ **ลำดับการรับประทานอาหาร ๖ ขั้นตอน** ในมื้อหลัก ๑ มื้อ ต่อวัน ดังนี้

กรณีมีภาวะร้อนเกิน

๑. ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่าคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เช่น น้ำย่านาง ประมาณ ๑/๒–๑ แก้ว อาจผ่านไฟให้อุ่น หรือกดน้ำร้อนใส่ หรือผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนสำหรับผู้ที่มีภาวะร้อนและเย็นเกิดพร้อมกัน แต่ถ้ามีภาวะเย็นเกินอย่างเดียวก็ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน

๒. รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ แตงโม แตงไทย แคนตาลูป โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย

๓. รับประทานผักฤทธิ์เย็น เช่น อ่อมแซบ ผักบุ้ง แตงต่างๆ ผักกาดขาว ผักกาดหอม ถั่วงอก บัวบก มะเขือยาว มะเขือเทศ เป็นต้น อาจรับประทานเป็นสลัดผัก รับประทานกับส้มตำ หรือน้ำพริก หรือยำวุ้นเส้น หรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือดีกว่าน้ำปลา ซีอิ๊ว) ใช้มะนาว มะขามเปียก

กรณีไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว หรืออ่อนแรงอ่อนเพลียไม่ชินกับผักสด ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น สัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพรตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่ายและมีพลังชีวิต

๔. รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือพร้อมกับกับข้าว ให้ใช้ผักฤทธิ์เย็นในการปรุง เช่น บวบ ใบตำลึง กะหล่ำดอก ดอกขจร ข้าวโพด มะรุม หัวไช้เท้า เป็นต้น ปรุงเป็นยำผัก ผักลวก นึ่ง ต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วยน้ำแทนน้ำมัน งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น

๕. รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ลูกเดือย โดยหมุนเวียนชนิดในแต่ละวัน

๖. รับประทานแกงจืด หรือน้ำต้มถั่ว หรือน้ำอุ่น ล้างคอแทนน้ำเปล่า ปิดท้ายในมื้ออาหาร หรืออมน้ำเปล่าให้รู้สึกอุ่นแล้วค่อยกลืน ทำให้ระบบการย่อยทำงานดี

กรณีมีภาวะเย็นเกิน เพิ่มอาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีมีภาวะร้อนและเย็นเกินเกิดพร้อมกัน ให้ใช้อาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น โดยผ่านไฟ หรือกดน้ำร้อนใส่ หรืออาจผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นสดเท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีมีภาวะร้อนหลอก แก้โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน

กรณีมีภาวะเย็นหลอก แก้โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

ประเภทของอาหารแบ่งตามฤทธิ์ร้อน–เย็น

อาหารฤทธิ์เย็น

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ วุ้นเส้น เส้นขาว และข้าวขาว เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานความร้อนน้อยที่สุด (เพราะวิตามินและแร่ธาตุน้อย แต่เคลื่อนที่และดูดซึมเร็วที่สุด)

โดยทั่วไปควรกินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเป็นหลักในปริมาณที่สบาย เบากาย มีกำลัง เนื่องจากมีวิตามินและแร่ธาตุมาก ถ้ากินนมากเกินไปจะทำให้ร้อนเกิน

กลุ่มโปรตีน ได้แก่ ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ลันเตา โซเล่ย์ขาว ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดตาโล่ เห็ดตีนตุ๊กแก เป็นต้น

กลุ่มผัก ได้แก่ อ่อมแซบ ผักบุ้ง ตำลึง ก้านตรง ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า บวบ ฟัก แฟง แตงต่างๆ มะละกอดิบ มะเขือเปาะ สายบัว หยวกกล้วย ยอดฟักแม้ว ผักกาดหอม (ผักสลัด) ผักกาดขาว กวางตุ้ง เป็นต้น

กลุ่มผลไม้ ได้แก่ มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูป สับปะรด ส้มโอ ส้มเช้ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน พุทรา ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิล น้ำมะพร้าวอ่อน สาลี่ ลางสาด สตรอว์เบอร์รี ทับทิมขาว ลูกพลับ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะขามดิบ เป็นต้น

อาหารฤทธิ์ร้อน

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ขนมปัง ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เผือก มัน กลอย อาหารหวานจัด ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ซอง เป็นต้น

กลุ่มไขมัน ได้แก่ รำข้าว งา เนื้อมะพร้าว กะทิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เป็นต้น

กลุ่มโปรตีน ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ เห็ดโคน เห็ดหอม เห็ดหลินจือ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วทอดทุกชนิด โปรตีนจากพืชและสัตว์ที่หมักดอง เช่น เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น

กลุ่มผัก ได้แก่ ผักที่มีรสเผ็ด เช่น กระชาย กะเพรา ยี่หร่า พริก โหระพา แมงลัก กุยช่าย ต้นหอม หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม ผักชี พริกไทย ขิง ข่า ขมิ้น ไพล ใบมะกรูด ตะไคร้ เครื่องเทศ เป็นต้น พืชที่รสไม่เผ็ด เช่น คะน้า ถั่วฝักยาว โสมจีน แปะตำปึง ฟักทองแก่ ใบปอ ผักโขม หน่อไม้ ชะอม เป็นต้น

กลุ่มผลไม้ ได้แก่ กลุ่มผลไม้ที่ให้น้ำตาล วิตามิน หรือธาตุอาหารที่นำไปสู่ขบวนการเผาผลาญเป็นพลังงานความร้อนที่มาก เช่น ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน ขนุน ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ทุเรียน สละ ละมุด เป็นต้น

สาเหตุความเสื่อม/ความเจ็บป่วย/อาการไม่สบาย สาเหตุหลักใหญ่ ๔ ประการ และวิธีแก้ไข

สาเหตุ	วิธีแก้ไข
๑. ร้อน–เย็นไม่สมดุล	๑. ทำความสมดุลร้อน–เย็น
๒. ทำบาป	๒. ละบาป
๓. ไม่ทำบุญ	๓. บำเพ็ญบุญ
๔. เพิ่มพูนความวิตกกังวล	๔. เพิ่มพูนใจไร้กังวล

ความไม่สมดุลทั้ง ๔ ประการ เกิดจากรากเหง้าเดียวกัน คือ กิเลส (ความโลภ โกรธ หลง) ในจิตใจตนเองที่ทำร้ายตนเอง แล้วไม่รู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์นั้น แพทย์วิถีธรรม ได้ขยายรายละเอียด เป็นสาเหตุหลัก ๙ ประการ

เพื่อสะดวกในการเรียนรู้และปฏิบัติได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. อารมณ์เป็นพิษ

๒. อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล

๓. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง

๔. พิษจากมลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น

๕. พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินสมดุล

๖.ไม่พึ่งตนด้วยวิธีประหยัดเรียบง่าย ช่วยลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

๗. การเพียรการพักที่ไม่พอดี

๘. อกุศลกรรม

๙. การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

การปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องสาเหตุของการมี**อายุสั้น อายุยืน โรคมาก และโรคน้อย** ดังข้อความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๕๘๐-๕๘๕ ดังนี้

ข้อ ๕๘๐ สุภามาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต

คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏ**มีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย** มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อ ๕๘๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ **สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ**

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่เกิดจากการกระทำของคนๆนั้นทั้งหมด

ข้อ ๕๘๒ พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม **เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง** เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต... **จะเป็นคนมีอายุสั้น...**

ข้อ ๕๘๓ ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว **เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต** วางอาชญา **วางศาตรา(อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน)ได้** มีความละอาย (ต่อบาป) ถึงความเอ็นดู **อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่...จะเป็นคนมีอายุยืน...**

ข้อ ๕๘๔ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม **เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา(อาวุธ หรือวิชาที่เบียดเบียน)... จะเป็นคนมีโรคมาก...**

ข้อ ๕๘๕ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม **เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อน**

ไม้ หรือศาตรา(อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน)... จะเป็นคนมีโรคน้อย...

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า "เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ ความเพียรฯ" (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ ข้อที่ ๒๙๓) แสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง

พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ ข้อ ๑๓๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ใน ชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน **เป็นผู้มีสมาทานมั่นในกุศลธรรม มีสมาทานไม่ถอยหลังในกายสุจริต ในวจีสุจริต ในมโนสุจริต ในการบำเพ็ญทาน ในการสมาทานศีล ในการรักษาอุโบสถ ในการปฏิบัติดีในมารดา ในการปฏิบัติดีในบิดา ในการปฏิบัติดีในสมณะ ในการปฏิบัติดีในพรหม ในความเป็นผู้เคารพต่อผู้ใหญ่ในสกุล และในธรรมเป็นอธิกุศลอื่นๆ**

ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสม พอกพูนไพบูลย์ **ตถาคตย่อมครอบงำเทวดา ทั้งหลายอื่นในโลกสวรรค์ โดยสถาน ๑๐ คือ อายุทิพย์ วรรณทิพย์ ความสุขทิพย์ ยศทิพย์ ความเป็นอธิบดีทิพย์ รูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ รสทิพย์ และโผฏฐัพพทิพย์ ครั้นจุติจากโลกสวรรค์นั้นแล้วมาถึงความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปุริสลักษณะนี้ ฯ**

ข้อ ๑๕๖ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาตราศาตรา (อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน) ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาธน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุอันยังอาหารให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปธานเป็นปานกลาง จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า ทรงพบว่า การไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น/สัตว์อื่นด้วยวิชาหรือวิธีใดๆ จะทำให้เกิดความสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย อันจะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลงหรือหายไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด ๒ อย่างนี้ อันบรรพชิต(ผู้ปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์)ไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน? คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย(กามสุขลิกะ คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย) เป็นของเลว... ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑ การประกอบความลำบากแก่ตน (อัตตกิลมถะ) เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด ๒ อย่างเหล่านี้ อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกข์เกิดจากทางโต่ง ๒ ด้าน ด้านหนึ่งโต่งไปในทางกามสุขลิกะ คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย เป็นการโต่งไปในจิตที่หลงเสพหลงเอาสิ่งที่เป็นรูปธรรมหรือวัตถุที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นมาใส่ชีวิตตนเอง ส่วนอีกด้านหนึ่ง โต่งไปในทางอัตตกิลมถะ คือ จิตที่หลงเสพ/หลงติด/หลงยึดสิ่งที่

เป็นนามธรรม จนทำให้เกิดความทุกข์ทรมานกับตัวเอง เป็นการหลงเสพหลงติดหลงยึดเหตุการณ์/วิธีการต่างๆเพื่อสนองนามธรรมที่ติดอยู่ในจิตของตน ว่าจะทำให้ตนเป็นสุขหรือพ้นทุกข์ แต่แท้ที่จริงแล้ววิธีนั้นทำให้ตนเองลำบากทุกข์ทรมาน ได้แก่ การทำร้ายทรมานตนเอง การผิดศีลด้วยการทำบาป/ความชั่ว การไม่ทำบุญ/ความดี การเพิ่มพูนความเศร้าหมองความวิตกกังวลด้วยการยึดมั่นถือมั่นใน"อัตตา ๓ ได้แก่ ๑. โอฬาริกอัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นวัตถุแท่งก้อนว่าเป็นตัวเราของเรา ตลอดกาลนาน) ๒. มโนมยอัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นรูปที่สำเร็จด้วยจิต คือจิตสร้างจินตนาการขึ้นมาว่าเป็นจริง ๓. อรูปอัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นว่า ความรู้/ความคิด/ ความเห็น/ความเข้าใจ/ความดี/ศักดิ์ศรี ต้องเกิดดังใจเรามุ่งหมาย(พระไตรปิฎก เล่ม ๙ ข้อ ๓๐๒)" ส่วนความเป็นกลางในการปฏิบัติแต่ละข้อของมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ ต้องไม่โต่งไปทั้ง ๒ ด้าน

การเบียดเบียน คือ การทำให้ชีวิตของตนเองหรือผู้อื่นเป็นทุกข์ ซึ่งมี ๒ ด้าน คือ

๑. เบียดเบียนด้วยวัตถุที่ร้อนเย็นไม่สมดุล /เป็นพิษ/เกินความจำเป็น ทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆ ๒. เบียดเบียนด้วยจิตที่ทำให้ทุกข์ ดังที่ พระพุทธเจ้ายังตรัสว่า "ความสั่งสมบาป (ผิดศีล) นำทุกข์มาให้ (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐), เมื่อเขาเสพศีล พรตชีวิต พรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิต พรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๑๘), "... อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม...อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น..." (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘), เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันหวังได้ (ม.มู. เล่ม ๑๒ ข้อ ๖๔) ทำให้ร่างกายร้อนเย็นไม่สมดุล เกิดเป็นโรคต่างๆ

การไม่เบียดเบียน คือ การไม่ทำให้ชีวิตของตนเองหรือผู้อื่นเป็นทุกข์

ซึ่งมี ๒ ด้าน คือ ๑. เข้าถึงวัตถุที่สมดุลร้อนเย็น/ไม่เป็นพิษ/ไม่เกินความจำเป็น ทำให้โรคต่างๆลดลงหรือหายไป ๒. เข้าถึงจิตที่ทำให้เกิดความผาสุก ดังที่พระพุทธเจ้ายังตรัสว่า “การไม่ทำบาป(การปฏิบัติศีลด้วยการละเว้นสิ่งที่ไม่ดี) นำสุขมาให้ (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙)”, “ความสั่งสมบุญ (การปฏิบัติศีลด้วยการทำดี) นำสุขมาให้ (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐)” “... อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม...อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น...”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘), “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” (ม.มู. เล่ม ๑๒ ข้อ ๖๔) , “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล (สยุตฺตนิกาย สคาถวคฺค เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๒๒)” ทำให้ร่างกายสมดุลร้อนเย็น ทำให้โรคต่างๆลดน้อยลงหรือหายไป

การปรับสมดุลร้อนเย็นทางวัตถุใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายจากพระไตรปิฎก”จัตตาริสูตร”มาปรับสมดุลร่างกาย ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ “จัตตาริสูตร”ข้อ ๒๘๑ ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมของภิกษุ (ผู้ปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์)ซึ่งเป็นผู้สันโดษ (ยินดีในความมักน้อยอย่างพอเหมาะ)อยู่เสมอ ด้วยปัจจัย(สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพ)ที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์(องค์คุณองค์ประกอบ)แห่งความเป็นสมณะ (ผู้สงบจากทุกข์,ผู้พ้นทุกข์) แสดงว่า พระพุทธเจ้าค้นพบว่า ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงนั้น(ความเจ็บป่วยก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง) จะต้องใช้สิ่งจำเป็นในการยังชีพที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังนั้น วิธีการที่ประหยัดเรียบง่าย จึงเป็นคำตอบของการพ้นทุกข์ พระองค์ท่านทรงค้นพบว่า การดับทุกข์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ใช้สิ่งที่หาได้ง่าย อยู่ในตัวหรือใกล้ตัวเรา

ส่วนการปฏิบัติทางจิตใจอันจะส่งผลต่อการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายนั้น ใช้การปฏิบัติศีลทั้ง ๕ ข้อให้บริบูรณ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ศีลนำมาซึ่งความสุขตราบเท่าชรา” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๓), “มาร(ความ

ทุกข์)ค้นหาอยู่ ย่อมไม่พบทางของท่านผู้มีศีลสมบูรณ์ อยู่ด้วยความไม่ประมาท หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ” (ขุ. ธ. เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๒), “ศีลเป็นที่พึ่งเบื้องต้น เป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย เป็นประมุขของธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้นควรชำระศีลให้บริสุทธิ์” ((สีลวเถร) ขุ.เถร. เล่ม ๒๖ ข้อ ๓๕๘), “ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ ศีลเป็นอาวุธสูงสุด ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์”((โสณโกฬิวิสเถร) ขุ. เถร. ๒๖ ข้อ ๓๕๘), “ศีลอันเป็นกุศล ย่อมยังความเป็นอรหัตผล(พ้นทุกข์) โดยลำดับ ดังนี้ ๑.อวิปปฏิสาร (ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) ๒. ปามุชชะ(เบิกบานยินดี) ๓. ปีติ (อิ่มใจ) ๔. ปัสสัทธิ (สงบระงับกิเลส) ๕. สุข (สุขจากทุกข์สงบลง) ๖. สมาธิ (จิตตั้งมั่น) ๗. ยถาภูตญาณทัศนะ(รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) ๘. นิพพิทาวิราคะ (เบื่อหน่ายคลายกำหนัด) ๙. วิมุตติญาณทัสสนะ(รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นจากทุกข์)”(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑) ซึ่งศีลอันเป็นกุศลที่แท้จริงนั้นจะประกอบด้วยสมาธิและปัญญา อยู่ด้วยกันปฏิบัติพร้อมกันเป็นหนึ่งเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัจจะมีอย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีสอง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ ข้อ ๕๔๙) ดังนั้น สัจจะแท้แห่งการไม่เบียดเบียน ก็คือ การละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล ไปพร้อมกัน(พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๔) โดยการปฏิบัติศีล (การละเว้นสิ่งที่เป็นภัย) ด้วยสมาธิ (ความสงบอย่างตั้งมั่นจากสิ่งที่เป็นภัย)และปัญญา (ที่ล้างความติดยึดในสิ่งที่เป็นภัย) เป็นหนึ่งเดียวกันดำเนินไปพร้อมกันในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อความพ้นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ ๓ เป็นไฉน คือ **กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแลภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และ**เธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้เมื่อ**

นั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ" (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ "ภวสูตร" ข้อ ๓๗๖.) แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ และต้องเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ที่ปฏิบัติในทุกข้อของมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ ได้แก่ ความเห็นความเข้าใจ ความคิด การพูด การกระทำ การประกอบอาชีพ ความเพียร การรู้ตัวทั่วพร้อม ที่ถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ โดยปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ในการละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล ไปพร้อมกัน จนเกิดเป็นสมาธิของพุทธ(สัมมาสมาธิ) ดังพระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖ สมาธิปริขาร ๗ "...สัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริขาร ดังนี้บ้าง ฯ

ส่วนอสัตบุรุษ (ผู้ไม่มีศีล)ย่อมไปนรก (เดือดเนื้อร้อนใจ) (สำ. ส. เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๙๐) การผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น/สัตว์อื่น เป็นกรรม(การกระทำ)อันมีวิบาก(ผล)ให้ร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุล ส่งผลให้เป็นผู้มีโรคมาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๓), ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก (ขุ.ธ. เล่ม ๔ ข้อ ๖)

ดังนั้น การที่จะมีสุขภาพดีหรือทำให้ความเจ็บป่วยลดน้อยลง จึงต้องแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุล

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๑ . อารมณ์	ความเครียด ความเร่งรีบ/ เร่งรัด/ เร่งร้อนความกลัว (ในเรื่องต่างๆ รวมถึง หวาดกลัวมากๆในภาวะเย็นเกิน จนทำแต่พฤติกรรมร้อนมากเกินพอดี หวาดกลัวมากๆในภาวะร้อนเกิน จนเมื่อได้รับเหตุปัจจัยร้อนเพียงเล็กน้อยก็มีอาการร้อนมาก) ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง ฟุ้งซ่าน ดีซ่าน(ดีของจิตซ่าน คือ ทำดีหรืออยากให้เกิดดีมากเกินพอดี/ เกินจริง จนเกิดอาการไม่สบาย) เป็นต้น	ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล (ลดกิเลส ลดความติดความยึดในสิ่งต่างๆที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น) (ทำดีอย่างมีสุข อย่างรู้เพียร รู้พัก) **(ยาเม็ดที่ ๘,๙)**	อารมณ์เฉยๆ เฉยเมย ดูดาย ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไรมากเกินจนเกิดอาการไม่สบาย หวาดกลัวมากๆในภาวะร้อนเกินจนทำแต่พฤติกรรมเย็นมากเกินพอดี หวาดกลัวมากๆในภาวะเย็นเกินจนเมื่อรับเหตุปัจจัยเย็นเพียงเล็กน้อยก็มีอาการเย็นมาก

หนังสือธรรมะ : ธรรมะรักษาใจ

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๒. อาหาร	- มีสารพิษ - มีเนื้อสัตว์ - รสจัด - กินอาหารกลุ่มร้อนมากเกิน - เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด “จนเกิดอาการไม่สบาย”	- ไร้สารพิษ - ไม่มีเนื้อสัตว์ - ปรุงรสเล็กน้อยเท่าที่พลังชีวิตเต็ม - จัดสัดส่วนของอาหารกลุ่มร้อนและเย็นเท่าที่พลังชีวิตเต็ม - เคี้ยวอาหารละเอียดดี “เท่าที่พลังชีวิตเต็ม” **(ยาเม็ดที่ ๗)**	- ไม่ปรุงรสเลย - กินอาหารกลุ่มเย็นมากเกิน - เคี้ยวอาหารละเอียดเกินพอดี “จนเกิดอาการไม่สบาย”
๓.การออกกำลังกาย กายบริหารและอิริยาบถ (ลักษณะการทำงาน)	- ออกกำลังที่ใช้แรงมากเกินจนเกิดอาการไม่สบาย - กลั้นลมหายใจมากไปจนเกิดอาการไม่สบาย - ใช้อวัยวะของร่างกายทำงานแล้วไม่คลาย ไม่ดัดกล้ามเนื้อให้เข้าสภาพเดิมจนเกิดอาการไม่สบาย	- ออกกำลังกายที่ใช้แรงเท่าที่พอดีพลังชีวิตเต็ม - กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร - ปรับการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจออก เหมาะกับสภาพร่างกายเท่าที่พอดีสบาย - ใช้อวัยวะของร่างกายทำงานแล้วคลาย/ดัดกล้ามเนื้อให้เข้าสภาพเดิมเท่าที่สบาย **(ยาเม็ดที่ ๖)**	- ไม่ออกกำลังกายจนเกิดอาการไม่สบาย - ปล่อยลมหายใจออกทางปาก/จมูกมากเกินพอดีจนเกิดอาการไม่สบาย - ใช้อวัยวะของร่างกายทำงานแล้วคลาย/ดัดกล้ามเนื้อมากเกินพอดีจนเกิดอาการไม่สบาย

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๔. การสัมผัสมลพิษต่างๆ	- สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศมีสารพิษ มีพลังร้อนมากจนเกิดอาการไม่สบาย	- สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศไร้สารพิษ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย หรือปรับสมดุลร้อน-เย็นของสิ่งแวดล้อมให้ร่างกายรู้สึกสบายหรือปรับร่างกายให้รู้สึกสบายเมื่อสัมผัสสิ่งแวดล้อมนั้นๆ **(ยาเม็ดที่ ๑-๖, ๙)**	- สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศมีพลังเย็นมากจนเกิดอาการไม่สบาย
๕. การสัมผัสเครื่องยนต์ / เครื่องไฟฟ้า /เครื่องอิเล็กทรอนิกส์	- การสัมผัสเครื่องยนต์/ เครื่องไฟฟ้า /เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ มากเกินความสมดุลจนเกิดอาการไม่สบาย	- ไม่สัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ หรือจัดสรรเวลาเมื่อจำเป็นต้องสัมผัสมลพิษดังกล่าวเท่าที่รู้สึกสบาย หรือปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายให้รู้สึกสบายเมื่อสัมผัสมลพิษดังกล่าว **(ยาเม็ดที่ ๑-๖, ๙)**	- สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศมีพลังเย็นมากจนเกิดอาการไม่สบาย

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๖. การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย	- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย (ใช้ยาเม็ดที่ ๑-๗) ด้วยวิธีที่ทำให้ร่างกายร้อนขึ้น จนเกิดอาการไม่สบาย	- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันเท่าที่สบาย **(ยาเม็ดที่ ๑-๗)**	- การระบายพิษหรือลดพิษในร่างกาย (ใช้ยาเม็ดที่ ๑-๗) ด้วยวิธีที่ทำให้ร่างกายเย็นลง จนเกิดอาการไม่สบาย
๗. การเพียร การพัก	- เพียรมากเกิน พักน้อยเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย - ไม่ถอนพิษร้อนหรือไม่พักผ่อนหลับนอนในช่วงไฟกำเริบ(๔ ทุ่มถึงตี ๒)	- การเพียรเต็มที่ การพักพอดี - เพียรให้หนัก พักให้พอ “เท่าที่พลังชีวิตเต็ม” - ถอนพิษร้อนหรือพักผ่อนหลับนอนในช่วงไฟกำเริบ(๔ทุ่มถึงตี๒)**(ยาเม็ดที่ ๙)**	เพียรน้อยเกิน พักมากเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย
๘. บาป/ อกุศล บุญ/ กุศล	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไร้กังวล)	- ปฏิบัติศีล ๕ (ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล) ๑. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินสัตว์ ไม่ค้าขายมิจฉาวณิชา ๕(สัตว์เป็น/เนื้อสัตว์/อาวุธ/ยาพิษ/สิ่งเสพติด) ไม่ทำให้คน/สัตว์เดือดร้อนลำบากโดยประการทั้งปวง รู้จักให้อภัย ลดความโกรธ/อาฆาต/พยาบาท/อึดอัดใจ/ขุ่นเคืองใจ /รำคาญใจ	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไร้กังวล)

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๘. บาป/ อกุศล บุญ/ กุศล	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไร้กังวล)	๒. ไม่ลัก/ ไม่ขโมย/ ไม่ฉ้อโกง ลดความโลภด้วยการรู้จักให้ทานแบ่งปัน ข้าวของ/ แรงกาย/ ความรู้ ให้ผู้อื่น ๓. ไม่ประพฤติผิดในกามคุณ ๕ คือ ลด/ละ/ เลิกในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย รวมถึงการสัมผัสผัวเขา เมียใคร ลูกใคร และลดละเลิกการสมสู่ (เมถุน) ๔. ไม่ใช้วาจาที่ไม่ดี -ฝึกลด/ ละ/ เลิกวาจาที่ไม่ดี ได้แก่ โกหก คำหยาบ(คำที่ส่งเสริมให้เกิดกิเลส) ส่อเสียด(ยุคนนั้นคนนี้ให้ทะเลาะกัน) เพ้อเจ้อ (พูดไร้สาระพูดเล่น พูดหัว มากเกินไป) นินทาว่าร้าย -ฝึกใช้วาจาที่ดี ที่เป็นประโยชน์ วาจาที่ ช่วยลดกิเลส (เหตุแห่งทุกข์) อย่างพอ เหมาะพอดี ๕. ไม่มัวเมาในสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต ๔ อย่าง ๕.๑ อบายมุข ๖ ได้แก่ สิ่งเสพติด การพนัน เที่ยวดูการละเล่น เที่ยวกลางคืน คบคนชั่ว เป็นมิตร เกียจคร้านการงาน (คนมีศีลต้อง ขยันการงาน ขยันทำดี)	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจไร้กังวล)

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๘. บาป/ อกุศล บุญ/ กุศล	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล)	๕.๒ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย ๕.๓ โลกธรรม ๘ ลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุข นินทา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ ๕.๔ อัตตา ๓ ได้แก่ -โอฬาริกอัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นวัตถุแท่งก้อนว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน) - มโนมยอัตตา(หลงยึดมั่นถือมั่นรูปที่สำเร็จด้วยจิต คือจิตสร้างจินตนาการสิ่งที่ไม่มีจริงว่ามีจริง คือ ผู้นั้นสร้างจินตนาการจนรู้สึกว่ามีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเป็นตัวตน ว่าเป็นจริงมีจริง โดยที่สิ่งนั้นไม่ได้มีจริง รวมถึงการหลงยึดหลงติดหลงเสพรสโลกียสุขที่จิตหลงสร้างขึ้นมา อันเป็นความรู้สึกสุขชั่วคราว เมื่อได้เสพสมใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ รวมถึงการกระทบ การรับรู้หรือไม่รับรู้ ทุกสภาพทุกเหตุการณ์ แล้วความรู้สึกสุขนั้นก็เลือนหายไปอย่างรวดเร็วเหมือนฟองคลื่น เหมือนพยับแดดที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปอย่างรวดเร็ว)	- ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล)

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๘. บาป/ อกุศล บุญ/ กุศล	-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล)	-อรูปอัตตา (หลงยึดมั่นถือมั่นว่า ความรู้/ ความคิด/ ความเห็น (ความเข้าใจ) ความดี/ ศักดิ์ศรี ต้องเกิดดังใจเรามุ่งหมาย ถ้าไม่ได้ดังที่ใจมุ่งหมายก็ทุกข์ใจ เป็นอัตตาซ้อนอัตตา เช่น เมื่อเลิก/ หยุดในสิ่งที่ไม่ดีนั้นได้แล้ว แต่ยังเหลืออัตตา (ตัวตน) ของอารมณ์รังเกียจ/ ไม่ชอบใจ/ ไม่พอใจในสิ่งที่ไม่ดีนั้น, หลงทำดีเกินพอดีจนทรมานตนเองมากเกินไป เป็นประจำ, หลงอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดดีเกินกว่าฤทธิ์แรงหรือความสามารถที่ทำได้จริง, หลงลบหลู่ดูถูกดูหมิ่นดูแคลนเยาะเย้ยถากถางในคนที่ด้อยหรือต่ำกว่า, อยากได้เกียรติอยากได้ศักดิ์ศรี ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ใจ, อยากให้คน/ องค์กร/ ชุมชน/ สังคม เข้าใจหรือได้ดีดังที่เรามุ่งหมาย แต่ถ้าไม่เข้าใจ/ ไม่เกิดดี/ ไม่ได้ดีดังที่ใจเรามุ่งหมาย ก็หลงทุกข์ใจ) **(ยาเม็ดที่ ๘)**	-ไม่ปฏิบัติศีล ๕ (ไม่ละบาป ไม่บำเพ็ญบุญ ไม่เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล)

พฤติกรรมร้อน-เย็น

พฤติกรรม	ร้อนเกิน	สมดุลร้อน-เย็น	เย็นเกิน
๙.การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ	บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ(ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม โดยโต่งไปในทางร้อนเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย) ใช้สิ่งที่ราคาแพง หาได้ยาก ทำได้ยากและแต่ละคนทำเอาเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นหลัก	บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม) โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ **(ยาเม็ดที่ ๑-๙)**	บูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ (ไม่ถูกสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพปัจจุบัน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม โดยโต่งไปในทางเย็นเกิน จนเกิดอาการไม่สบาย) ใช้สิ่งที่ราคาแพง หาได้ยาก ทำได้ยากและแต่ละคนทำเอาเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นหลัก

หมายเหตุ การทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นนั้นในการปฏิบัติแต่ละข้อต้องทำด้วยใจที่เป็นสุข ด้วยการพิจารณาประโยชน์(ยาเม็ดที่ ๘) และปฏิบัติอย่างรู้เพียรรู้พัก(ยาเม็ดที่ ๙)

สูตรการปรับสมดุลตามหลักแพทย์วิถีธรรม

– ถ้ามีพฤติกรรมร้อน กระทบอากาศร้อน แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็น

– ถ้ามีพฤติกรรมร้อน กระทบอากาศเย็น แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน

– ถ้ามีพฤติกรรมเย็น กระทบอากาศเย็น แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรร้อน

– ถ้ามีพฤติกรรมเย็น กระทบอากาศร้อน แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน

– ถ้ามีพฤติกรรมร้อน อยู่ในสภาพอากาศที่รู้สึกสบาย แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรเย็น

– ถ้ามีพฤติกรรมเย็น อยู่ในสภาพอากาศที่รู้สึกสบาย แล้วเกิดอาการไม่สบาย ให้แก้ด้วยสูตรร้อน

– ไม่ว่าจะมีพฤติกรรมใด หรือกระทบอากาศใด แล้วเกิดอาการไม่สบายแบบร้อนเย็นเกิดพร้อมกัน ให้แก้ด้วยสูตรเย็นผสมร้อน และเน้นแก้พฤติกรรมที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบายนั้นด้วย

– พฤติกรรมใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลังเป็นอยู่ ไม่ผาสุก ให้ลด หรืองดพฤติกรรมนั้น เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก

– พฤติกรรมใดที่ทำแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก ให้ทำพฤติกรรมนั้น เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก

ลักษณะของผู้ปฏิบัติแบบพรหม ๔ หน้า เพื่อสุขภาพที่ดี (สิ่งเหล่านี้ควรกระทำ)

๑. ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด

๒. เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

๓. เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จุ้นจ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรีภาพแก่ผู้อื่นในการคิด–พูด ทำตามความเห็น ความต้องการของเขา จะดีจะชั่วก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา

๔. เมื่อคบหามีความสบายใจ อบอุ่น สงบเย็น ผาสุก น่าเข้าใกล้ น่าระลึกถึง

๕. คนดีที่โลกรัก รอ และต้องการ

๖. อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แต่ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสบายใจอยู่ได้ แม้จะไม่ได้ดังใจดังความคิดที่ตนต้องการ มุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น

๗. รู้ความจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ

๘. เป็นการให้เพื่อให้ ให้ผู้อื่นได้สิ่งที่ดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ อย่าว่าแต่เพียงเท่านั้นเลย จะไม่เสพไม่ติดแม้ดีที่เกิดขึ้น จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

๙. รู้ความจริงว่าใครจะได้รับอะไรเท่าไร เวลาใด ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆนั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

๑๐. เป็นผู้อยู่เหนือผลการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่อย่างพอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงพอใจในผลนั้น แล้ววางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความสงบสบาย กับความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร

การเพียรเต็มที่พักพอดีจะทำให้สบายที่สุด เสื่อมช้าสุด เป็นประโยชน์ท่านที่สุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากก็ขาดแคลนไม่มีทุนขยายกิจการบุญนั้นต่อไป หรือถ้ากักไว้มากเกิน หรือสละออกน้อยไปก็จะ

เป็นภาระเป็นภัยและวิตกกังวลในการดูแลเปล่าๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

๑๑. ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผลการกระทำ แต่มีความสุขในการตรวจผลว่า ทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

๑๒. ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ (ตามสถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) เท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันพอดีแข็งแรงที่สุด การเพียรการพักที่พอดี จะทำให้สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านที่สุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากก็ขาดแคลน ไม่มีทุนขยายกิจการบุญนั้นต่อไป หรือถ้ากักไว้มากเกินหรือสละออกน้อยไปก็จะเป็นภาระเป็นภัยและวิตกกังวลในการดูแลเปล่าๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

ดีมิใช่สุขที่แท้จริง
แต่การยินดีเต็มใจที่จะทำดีอย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้
ด้วยความพอเหมาะพอดี
ไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตนและผู้อื่น
แล้วยินดีเต็มใจปล่อยวางดีนั้นให้โลก
นั่นแหละคือ ความสุขที่แท้จริง

ขจัดโรคด้วยการดับ พรหม ๓ หน้า (สิ่งเหล่านี้ไม่ควรกระทำ)

๑. ทำดีมีทุกข์ใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายปะปน

๒. เป็นผู้จัดการชีวิตผู้อื่น

๓. เป็นเสือกชน ล่วงละเมิด จุ้นจ้านวุ่นวาย กดดัน บีบคั้น บังคับให้ผู้อื่นคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามอย่างที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ

๔. น่ารำคาญ น่ารังเกียจ น่าเบื่อหน่าย และน่าไกลห่างที่สุด

๕. อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่ดีงามและจะทุกข์กาย ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ รำคาญใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่อง เอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดีดดิ้น ซัดส่าย เมื่อไม่ได้ดังใจตนต้องการ (มุ่งหมายและปักมั่น)

๖. ยินดีในการทำความดีด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด หลงเสพดี หลงอัสสาทะ (เอร็ดอร่อย ชื่นชอบใจ) สุขสบายใจเมื่อสมใจ แต่ถ้าไม่สมใจก็จะเป็นทุกข์ใจ

๗. คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

๘. เป็นการให้เพื่อจะเอา เพื่อเสพพฤติกรรมดีๆจากผู้อื่น เหมือนจะให้ผู้อื่นได้ดี หรือมีพฤติกรรมดีๆ แต่ตนเองก็อาศัยการเสพสิ่งดีนั้นตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดแต่จะเอาจะเร่าร้อนทุกข์ระทม

๙. ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ใครจะได้รับอะไรเท่าไรเวลาใด ตามเหตุผลของการกระทำ (กรรม) ของคน ๆ นั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

๑๐. เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะฟูใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อย ก็จะทุกข์ใจ ไม่พอใจ

๑๑. ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้น

๑๒. ขยันเกินไปอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ ขยันเกินจนตัวเองเสียสุขภาพเป็นประจำ

ค่ายสุขภาพพึ่งตน เน้น...ธรรมชาติบำบัด

ร่างกายมนุษย์นั้นชาญฉลาดอย่างยิ่งสามารถบำบัดและรักษาตัวเองได้ตามธรรมชาติ / ส่วนโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆนั้น / เป็นความพยายามของธรรมชาติในการบอกข้อบกพร่องสภาพไม่สมดุล/ เพื่อให้คนแก้ไขจะได้มีสุขภาพที่ดี / นักธรรมชาติบำบัดจะไม่เน้นการกดอาการของโรค เพราะถือเป็นการขัดขวางกระบวนการทางธรรมชาติในการกำจัดโรค ซึ่งร่างกายจะสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ หากแต่นักธรรมชาติบำบัดนั้นจะเน้นที่การปรับสมดุลกายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันโรคและเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคของร่างกายให้แข็งแกร่ง ซึ่งทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ในการขจัดพิษร้ายที่สะสมในร่างกายให้ลดน้อยลงหรือหมดไป / เพิ่มความสบายของกายใจอันจะทำให้โรค/อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางหรือหายไป

จุดหมายปลายทางของค่ายสุขภาพพึ่งตน

คือ ดับเหตุแห่งทุกข์ คือ สุข
ความสุขทางกาย คือ ไม่ป่วย
ความสุขทางใจ คือ ไม่ทุกข์
ดับทุกข์ทางใจและทุกข์ทางกายไปพร้อมกัน
เราก็จะไม่ป่วยไม่ทุกข์และสบายกายสบายใจ
ดังนั้น "กิจที่มนุษย์ควรทำ คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง และ ฆ่ากิเลส"
อาหารสังเคราะห์ "กาย" จิตวิญญาณสังเคราะห์ "ใจ"
อาหารจะเชื่อมโยงถึงจิตวิญญาณได้
สูตรอาหารจานเด็ดที่จะทำให้เราสุขกายสุขใจคือ
"ทำความเต็มในความพร่อง ทำสสารพลังงานให้สมดุล แค่นี้เอง"

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

บทพิจารณาอาหาร

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารมื้อใหญ่หรือมื้อกลางวัน ก่อนเข้าแถวเพื่อตักอาหารสำหรับรับประทาน ชาวค่ายทุกคนจะนั่งพนมมือพิจารณาอาหารพร้อมกัน ดังนี้

กินข้าวเคี้ยวทุกคำ เราจดจำกินเพื่อชาติ
อย่ากินอย่างเป็นทาส เหงื่อทุกหยาดของชาวนา
จงกินเพื่อเป็นไท กินด้วยใจที่รู้ค่า
บรรพบุรุษสร้างสืบมา ร่วมรักษาคุณความดี
ขยันงานการสร้างสรรค์ มีสัมพันธ์ฉันท์น้องพี่
สมัครสมานสามัคคี อุทิศพลีเพื่อชาติไทย
ขอขอบพระคุณชาวนาที่ปลูกข้าวให้พวกเรารับประทาน
และขอขอบพระคุณพ่อครัวแม่ครัว
ที่ทำอาหารให้พวกเรารับประทานในมื้อนี้
ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา สาธุฯ

ลำดับในการเข้าตักอาหาร

๑. บรรพชิต
๒. แม่ชีและผู้ถือศีล ๘
๓. ผู้ป่วยหนัก
๔. ผู้สูงอายุ
๕. ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป

"ให้ทานอาหารให้หมดตามที่ตักไป ตักเติมได้ แต่อย่าเหลือทิ้ง"

คำบูชาพระรัตนตรัย

(นั่งท่าเทพบุตร – เทพธิดา)

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(นั่งขัดสมาธิหรือพับเพียบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (๓ จบ)

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ..... ,(ซ้ำ) , แม้ครั้งที่สอง (ซ้ำ)
ตะติยัมปิ..... , (ซ้ำ) , แม้ครั้งที่สาม (ซ้ำ)

พุทธานุสสติ

อิติปิ โส ภะคะวา	เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
อะระหัง	เป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทโธ	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
วิชชาจะระณะสัมปันโน	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ
สุคะโต	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
โลกะวิทู	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
อนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
สัตถา เทวะมะนุสสานัง	เป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทโธ	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
ภะคะวา ติ.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติจนถึงผลได้ ไม่จำกัดกาล
เอหิปัสสิโก	เป็นสิ่งที่ผู้แจ้งเอง ท้าทายให้มาพิสูจน์กันได้
โอปะนะยิโก	เป็นสิ่งที่ควรให้มีให้เกิดขึ้นในตน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญู<u>หิ ติ.</u> (อ่าน ฮี ติ) เป็นสิ่งที่วิญญูชนแจ่มแจ้งอยู่ในตน ดังนี้

สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติถึงความรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้เข้าถึงสัมมาปฏิบัติ

ยะทิทัง ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ คู่แห่งบุรุษ ๔

อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา นับเป็นบุรุษบุคคล ๘

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ นี้คือ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย ผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวายบูชา

ปาหุเนยโย ผู้ควรต้อนรับ

ทักขิเณยโย ผู้ควรแก่ทานเพื่อผลอันเจริญ

อัญชลีกะระณีโย ผู้ควรกระทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

โอวาทปาติโมกขคาถา

นำ (หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง	การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสูปะสัมปะทา	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง	การชำระจิตของตนให้ผ่องใส
เอตัง พุทธานะสาสะนัง	ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา	ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง
นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา	ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพาน เป็นธรรมอันยิ่ง
นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี	ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย
สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต	ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย
อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต	การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย
ปาติโมกเข จะสังวะโร	การสำรวมในปาติโมกข์
มัตตัญญุตา จะภัตตัสมิง	ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง	การนอนการนั่งในที่อันสงัด
อะธิจิตเต จะ อาโยโค	ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง
เอตัง พุทธานะสาสะนัง.	ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

นำ (หันทะ มะยัง อภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะเส)

ชะราธัมโมมหิ (อ่าน โมม – หิ) **ชะรัง อะนะตีโต*** เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธิธัมโมมหิ (อ่าน โมม – หิ) **พยาธิง อะนะตีโต*** เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ (อ่าน โมม – หิ) **มะระณัง อะนะตีโต*** เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือว่าจะพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมหิ	เรามีกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาโท*	เราเป็นทายาทของกรรม
กัมมะโยนิ	เรามีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธุ	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระโณ*	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสามิ	เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดีก็ตามชั่วก็ตาม

ตัสสะ ทายาโท* ภะวิสสามิ เราจักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น อย่างแน่นอน **เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง** เราทั้งหลาย พึงพิจารณาอย่างนี้ทุกวันๆ เทอญ

***พยางค์ที่ขีดเส้นใต้ให้ออกเสียงเหมือนกันทั้งหญิงและชาย โดยให้ถือว่าประธานของประโยคหมายถึงเพศหญิงและเพศชาย**

ภวตุสัพ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	มงคลทั้งปวง พึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	จิตสูงทั้งปวง พึงรักษา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ	ด้วยการตามภาวะ ของพุทธะทั้งปวง ที่เกิดในตน
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.	ความสวัสดี พึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	มงคลทั้งปวง พึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	จิตสูงทั้งปวง พึงรักษา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ	ด้วยการตามภาวะ ของธรรมะทั้งปวง ที่เกิดในตน
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.	ความสวัสดี พึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	มงคลทั้งปวง พึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	จิตสูงทั้งปวง พึงรักษา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ	ด้วยการตามภาวะ ของสังฆะทั้งปวง ที่เกิดในตน
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.	ความสวัสดี พึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ

.....อธิษฐาน ตั้งจิต.....

อธิษ หมายถึง ยิ่งขึ้นๆ เจริญขึ้น ๆ

ฐาน หมายถึง ฐานะของจิตเราเอง

อธิษฐาน หมายถึง การตั้งใจพัฒนาจิตให้เจริญยิ่งขึ้น ให้สูงยิ่งขึ้น ตั้งใจทำคุณงามความดี ทำความผาสุกให้กับตนเองและผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้น ๆ จนสุดความสามารถอย่างพอดี ตามองค์ประกอบและเหตุปัจจัยที่จะทำได้

เพลง แด่เธอและผองชน

คำร้อง : อิสรา

ทำนอง/ ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: หัวใจคุณธรรม

รักเธอก็รักนะ
นกน้อยในกรอบกรง
คิดถึงน่ะคิดถึง
แต่งานยังมากมี
**ขอฝึกให้กล้าแกร่ง
แปรรักเป็นแรงงาน
จะเพาะเมล็ดพันธุ์
มอบแด่ผู้ยากไร้
ซ้ำ (**)

แต่อิสระย่อมสูงส่ง
ฤารู้ค่าฟ้าเสรี
ทั้งซาบซึ้งคุณความดี
มิอาจล้มอุดมการณ์
ทั้งเรี่ยวแรงและวิญญาณ
ร่วมสร้างหวังกำลังใจ
หว่านรักนั้นกระจายไกล
และผองชนบนแผ่นดิน

เพลง แด่เธอเพื่อนขวัญ

คำร้อง/ทำนอง กลั่นแก้ว แสงภูดาว

ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: หัวใจคุณธรรม

ขอฝากบทเพลงจากความจริงใจข้ามโค้งฟ้า
ผ่านทุ่งนาสายน้ำข้ามขุนเขา
แด่เพื่อนขวัญเคยใกล้ยามวัยเยาว์
ภาพคืนวันก่อนเก่าคงตรึงใจ
ยังคิดถึงน้ำใจในยามไกลเพื่อน
เธอคงมิเลือนสัญญาที่ให้ไว้
ว่า...แม้ลำบากยากเข็ญปานใด
จักไม่ลาร้างหนทางธรรม
ความเจ็บปวดบอบช้ำย้ำให้ต่อสู้
เพื่อเรียนรู้ฝึกฝนและจดจำ
ระหว่างทางรกชัฏมืดดำ
สองฝ่าเท้าจงก้าวย่ำอย่าร่ำไร
ซ้ำ (**)หากวันใดล้มลงคงพ่ายแพ้
คราวอ่อนแอซบหน้าร้องไห้
ทุกข์กระหน่ำลุกโหมโถมกายใจ
ลุกขึ้นใหม่อย่าครวญครำ่ รีบปาดน้ำตา
ค่ำคืนใดเธอเหงาเศร้าหมอง
จงเพ่งมองดวงดาว ณ ห้วงฟ้า
ประกายแห่งแสงดาวสาดส่องมา
คือแววตาแห่งฉัน ปลอบขวัญเธอ

ขอฝากบทเพลงจากความจริงใจข้ามโค้งฟ้า
สั่งความว่าฉันยังคิดถึงเสมอ
ยามเปล่าเปลี่ยวมองหาใครไม่เห็นเจอ
แต่ว่าเธอยังมีฉันร่วมฝันทางสร้างธรรม
ซ้ำ (**)

เพลง หัวใจคุณธรรม

คำร้อง/ทำนอง : ใจเพชร กล้าจน

ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: หัวใจคุณธรรม

ซ้ำ (*)เหนือฟ้ามีฟ้ากว้าง
เหนือตายนั้นไม่ตาย
เหนือทุกข์ไม่ทุกข์กว่า
(**)เหนือชีพที่ยอมพลี

เหนือเส้นทางมีจุดหมาย
เหนือจุดหมายนั้นไม่มี
เหนือเงินตราคือความดี
คือสังคมอุดมการณ์ (ซ้ำ**)

เป็นถ้อยคำของนักปราชญ์
ดวงจิตมุ่งสืบสาน
ชีวิตอันแสนประเสริฐ
สร้างคุณค่าประโยชน์ล้น
เป็นผู้น่าบูชาเชิดชูค่า
ถากถางทางลำเค็ญ
ให้คนเห็นเส้นทางธรรม
ซ้ำ (*)

ผู้ฉลาดสร้างวิญญาณ
กอปรก่อการเพื่อมวลชน
สุดล้ำเลิศนั้นคือคน
เพื่อผองชนได้สุขเย็น
ว่างามเด่น
ให้คนเห็นเส้นทางธรรม

เพลง แด่เธอ...ผู้ถือคันธง

คำร้อง/ทำนอง : กลั่นแก้ว แสงภูดาว
ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: **ถนนคนกล้าดี**

แด่เธอ...ผู้อาจหาญ
กล้าแกร่งฝ่าแรงอาธรรม์
ทางที่เท้าเธอย่ำเหยียบ
ต้องฝ่าด่านอันตราย
ทุรชาติอาจขัดขวาง
ผ่านกรวดหินซึ่งแหลมคม
*มุ่งตรง....สู่จุดหมาย
แน่นหนักเด็ดเดี่ยวมั่นคง
เราจับมือพร้อมก้าวไป
เปลื้องแอกที่ทนแบกทาน
ถือคันธงสู่หลักชัย

อย่าสะทกสะท้านต่อเส้นทางสูงชัน
ขับเคลื่อนผลักดันสร้างสรรค์ทางไท
มิราบเรียบมีสิ่งท้าทาย
เหนื่อยทั้งใจกายปวดร้าวระบม
ขุดหลุมพรางอย่างโสมม
ย่ำโคลนตมมิพะวง
ศรัทธาชัดโซนฉายบรรเจิดบรรจง
เพื่อดำรงอุดมการณ์
ล้างคราบใคร่บ่วงบาปสามานย์
ดับพิษภัยพาลปลดบ่วงจองจำ
แหวกเปลวไฟข้ามหลุมดำ

** กวาดภาพหลอนล้อมครอบงำ สร้างฟื้นธรรมคว่ำกาลี
ซ้ำ(**)

เพลง มาร์ชพลังชีวิต

คำร้อง/ทำนอง: กลั่นแก้ว แสงภูดาว

ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), ตะวันเดือน, ทีมจิตอาสา

บทเพลงชุด: ถนนคนกล้าดี

(สร้อย)

** สืบเท้าก้าวไปด้วยใจมั่นคง มุ่งดำรงสัจธรรมอันยิ่งใหญ่
มิครั่นคร้ามต่ออุปสรรคใด ๆ บนทางเลือกใหม่แม้ลำบากมิกังวล
ซ้ำ (**)

(ญ) หมั่นเพ่งเพียรรักษากายใจ ขจัดพิษภัย ณ ลมหายใจแห่งชีวิตชน
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน หรือจักจำนนก้าวฝ่าฟ้าสีดำ
(ช) ปลุกพลังสร้างคุณภาพชีวิต ปลูกความคิดแน่วแน่ในวิถีพุทธธรรม
แนวเศรษฐกิจพอเพียง เสบียงน้ำใจชุ่มฉ่ำ
หลุดพ้นสังคมต่ำ ปัญญาสว่างไสว *(สร้อย)*
(ญ) พลังชีวิตจักเบิกบานแจ่มใส อาหารกาย-ใจ สะอาดเปี่ยมล้น
พรากสิ่งร้ายสลายมัวหม่น ผ่านความอดทน สู้แผ้วพงหนาม
(ช) จัดดินน้ำลมไฟให้สมดุล เอื้อไออุ่นคลายหวงหอบหาม
ปัญหาซาสร่าง ร้างเสื่อมทราม งอกเงยสิ่งดีงาม ท่ามกลางแผ่นดิน
ไทย *(สร้อย)*

(ญ) ใต้ร่มเงาแห่งมหาจักรีวงศ์ อันสูงส่งพระบารมีท่วมท้น
พลังแห่งแผ่นดินคือองค์พระภูมิพล ทรงพากเพียรพาปวงชนข้ามฝั่งทุกข์
เข็ญ
(ช) ตามรอยพระยุคลบาท แห่งจอมปราชญ์ผู้เกริกไกร
ก้าวอย่างจริงใจ โน่น...หลักชัยมิห่างเกินเห็น
พระบรมเดชานุภาพ จักปราบลำเค็ญ
สืบธรรมนำความร่มเย็น สานรอยไทย *(สร้อย)*

เพลง รำวงสวนป่านาบุญ

คำร้อง /ทำนอง: กลั่นแก้ว แสงภูดาว

ขับร้อง: ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

บทเพลงชุด: ถนนคนกล้าดี

*(สร้อย)***

รุ่งอรุณเรืองรองแสงทองไล้โลมฟื้นหล้า แว่วเสียงนกจำนรรจา ณ สวนป่านาบุญแดนใจ แผ่นดินอุดมบุญนิยมห่มฟ้าไทย ชีวิตตื่นจากหลับใหลอาบไออุ่นอวลเสรี

(ช) หอมไอดินเคล้ากลิ่นใบไม้ใบหญ้า ซาบซับวิญญา หลอมพลังสร้างสามัคคี

สุขกายสุขใจ หมั่นเพียรสั่งสมความดี เป็นศักดิ์เป็นศรีแห่งเสรีชนบนแผ่นดิน

(ญ) สานคุณธรรมมิให้ขาดสายเว้นว่าง เด่นชัดท่ามกลางสังคมเกียรติการโกงกิน

มุ่งขัดเกลาตนพ้นอบายคราบไคลมลทิน ซื่อตรงคงศีล เบิกบานชั่วนาตาปี

(สร้อย)

(ช) สายธรรมชุ่มฉ่ำพร่ำพรม ชโลมดับไฟบาปร้าย แทรกซึมกำจาย ล้างโสมมคราบคาวโลกีย์

ก่อธารสายใย สดใสไร้การเบียนบีฑ์ เกิดมิตรไมตรี มิแบ่งเผ่าพันธุ์ชนชั้นใด ๆ

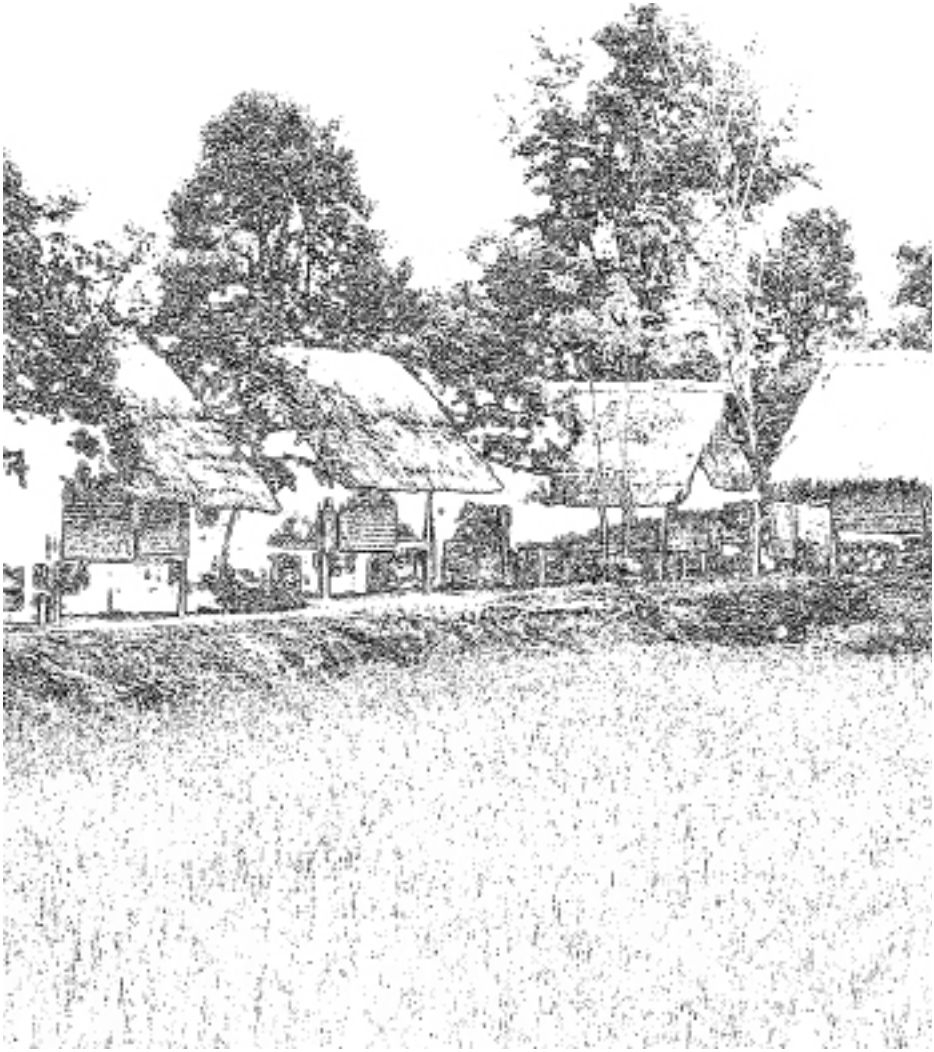
(ญ) ก่อนแสงตะวันสิ้นสี คอยพรุ่งนี้ก็อาจจะสาย รีบเร่งขวนขวาย แต่วันนี้

ซิอย่าหวาดไหว ต่อเติมเรี่ยวแรง ปักธงธรรมงามพริ้วชูชัย หยุดยั้งเวรภัย

ตัดใจสิ้นหมองมัวหม่น *(สร้อย)*

(ช) แสงตะวันย้ำเตือนอุดมการณ์ จุดไฟการงานทุ่มเทเพื่อประชาชน ห่างโลภ
โกรธหลง น้อมนำค่าความเป็นคน สิ้นทุกข์กังวล มิจำนนหรือยอมอัปรา
(ญ) ทิ้งอนาทรไถ่ถอนเงื้อมเงาอาธรรม์ กล้าฝืนยืนยันมั่นคงในเจตนา

พี่น้องญาติมิตรร้อยสัมพันธ์สืบสานศรัทธา เพื่อดินและฟ้าพร้อมเพิ่ม
ราคาแห่งชีวิตเรา
(สร้อย/ สร้อย) ชีวิตตื่นจากหลับใหล อาบไออุ่นอวลเสรี



เพลง วิถีธรรมบำบัด

คำร้อง/ทำนอง : กลั่นแก้ว แสงภูดาว

ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: **ถนนคนกล้าดี**

ร่างกายป่วยไข้เสื่อมโทรม
ความลำบากทับโถมเบียดเบียนจนร่วงโรย
เกิดบาดแผลเหมือนถูกเฆี่ยนโบย
โอดโอยแสนทรมาน
* โรครุมเร้ากระวนกระวาย
กระสับกระส่าย ความบอบช้ำรังควาน
อารมณ์แปรปรวนหวั่นไหวฟุ้งซ่าน
แต่ละวันคืนผ่าน ลำเค็ญอ่อนล้า
ฝึกวางใจคลายเครียดคร่ำ ทุกข์กรายกล้ำเป็นธรรมดา
ยอมรับวิบากกรรมนำพา หันเผชิญหน้าไม่ว่าร้อนหนาว
อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว
ลมหายใจแม้สั้นหรือยาว เจ็บปวดรวดร้าวจะเป็นไรไป
ตรวจตนเองตัดเจียนสิ่งเคืองขัด วิถีธรรมบำบัดสร้างกำลังใจ
**พลังชีวิตคงฟื้นคืนใหม่ มั่นคงไว้สมุนไพรเป็นยา
ชีพชนเกิดแก่เจ็บตาย หมดสิ้นสลายไปตามเวลา
ยามอยู่พึงตั้งตน บนศีลธรรมสัมมา
เมื่อถึงคราวอำลาจักไม่อายฟ้าดิน (ซ้ำ * / **/**)

เพลง แรงใจเพื่อมวลชน

คำร้อง/ทำนอง : กลั่นแก้ว แสงภูดาว

ขับร้อง : ใจเพชร กล้าจน

บทเพลงชุด: **ถนนคนกล้าดี**

ดวงตะวันทอแสงฉาบฉาย
เขียวทิวไม้สายลมเบาบาง
เปิดรอยยิ้มทักทายใบไม้
ทุกทางทุกทิศที่เราก้าวผ่าน
สำนึกคุณค่าฟ้าดิน
ธรรมชาติสะอาดสดใส
ปล่อยใจให้พ้นเป็นทาส
ด้วยลมหายใจช่วงชีวิตหนึ่ง
** มาเถิดกัลยาณมิตร
มาปลูกดอกไม้ให้งามตระการ
ดวงตะวันทอแสงทาบทา
ฉันและเธอร่วมเดินทางไกล
น้ำค้างเหือดหายหมอกจาง
สองข้างทางมีดอกไม้บาน
ป่าเขากว้างไกลหุบห้วยละหาน
มอบบรรณาการด้วยดวงใจ
อวลกลิ่นใบหญ้าสดไสว
สงบใจคลายทุกข์เคยรัดตรึง
ละบ่วงบาศที่ฉุดกระชากดึง
เพียรก้าวให้ถึงฟ้าไทซึ่งโอฬาร
ผ่อนเกลียวชีวิตอันไร้แก่นสาร
บนเส้นทางพาดผ่านสู่ฟ้าไท
ทิวารังสีอำไพ
พร้อมปลูกดอกไม้เป็นแรงใจเพื่อมวลชน

ซ้ำ (**)

มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกันเถอะ

โดยเป้าหมายหลักของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมฯ

คือ “เรียนรู้ฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์”

ผู้ที่จะเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องผ่านการอบรมในค่ายสุขภาพหลักสูตร ๕ วัน หรือ ๗ วัน ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร หรือศูนย์อื่นๆที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยรับรอง โดยในค่ายสุขภาพก็จะมีการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๒. จากนั้นผู้ที่ตั้งใจเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ก็เสียสละช่วยเหลือกิจกรรมการงานของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมฯ จนเป็นที่ยอมรับของเครือข่าย

๓.จากนั้นเครือข่ายก็จะทำพิธีมอบเครื่องหมายปลอกแขนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในค่ายแฟนพันธุ์แท้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร ๑๐ วัน) ที่ตรงกับวันประชุมใหญ่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมฯ ณ ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ ในเดือนเมษายนและตุลาคมของทุกปี

สำหรับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ต้องการพัฒนาทักษะองค์ความรู้และจิตวิญญาณใน “การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์”มากยิ่งขึ้น

๑. ก็จะสมัครเข้าค่ายพระไตรปิฎก(หลักสูตร ๗ วัน) และค่ายแฟนพันธุ์แท้จิตอาสา (หลักสูตร ๑๐ วัน)

๒. ซึ่งทั้งสองค่ายดังกล่าวนั้น จะรับเฉพาะผู้ที่เคยผ่านค่ายสุขภาพ ๕ วันหรือ ๗ วัน มาแล้วเท่านั้น

๓. เพราะการฝึกฝนจะเข้มและยากลำบากกว่าค่ายสุขภาพ เช่น นอกจากจะต้องรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์และรสไม่จัดแล้ว ยังต้องฝึกการรับประทานอาหารวันละ ๑ มื้อด้วย

๔.ต้องตื่นแต่เช้าแล้วมารวมกันไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิตั้งแต่ตี ๔ ครึ่ง

๕.จากนั้นก็มีการเดินเร็ว ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ลงฐานงานบุญต่างๆ เข้าฟังบรรยาย ฝึกเจโตสมถะ ฝึกการทำวิปัสสนาในวิถีชีวิตปกติ ฝึกจัดกระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็น (เฉพาะหลักสูตร ๑๐ วัน) และกิจกรรมอันเป็นกุศลอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ผ่านการเข้าค่าย ๓ ค่าย ได้แก่ ค่ายสุขภาพวิถีธรรม(หลักสูตร ๕ วัน หรือ ๗ วัน), ค่ายพระไตรปิฎก(หลักสูตร ๗ วัน) และค่ายแฟนพันธุ์แท้จิตอาสา (หลักสูตร ๑๐ วัน) ก็จะมีสิทธิสมัครเรียนแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร ๗ ปี) โดยไม่ว่าจะเป็นหลักสูตรใดของการแพทย์วิถีธรรม ก็ล้วนแต่เรียนฟรีสอนฟรีทั้งนั้น

ซึ่งทุกหลักสูตรมีเป้าหมายเดียว คือ “เรียนรู้ฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยการเน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและแต่ละคนทำเอาเองได้ ซึ่งการเรียนการสอนนั้นใช้องค์ความรู้หลักในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” โดยใจเพชร กล้าจน(หมอเขียว)

<u>หลักปฏิบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม</u>

๑. ทำงานฟรี

๒. พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

๓. ถือศีล ๕ ละอบายมุข เป็นอย่างน้อย

๔. เคารพมติหมู่

<u>คุณลักษณะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม</u>

๑. พึ่งตน ๒. เรียบง่าย ๓. ประหยัด ๔. ขยัน ๕. แบ่งปัน

การติดต่อสมัครเข้าค่าย

กรณีมีการจัดค่ายที่ ***สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร***

ติดต่อสมัครได้ที่ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม

โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๑-๘ ต่อ ๑๒๒๑ หรือ ๑๐๗๑

หรือสมัครมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ

โทร. ๐๘๒-๓๗๔-๓๘๙๘

หรือสมัครมาที่ email: suanpanabun@hotmail.com

กรณีมีการจัดค่ายที่ ***สถาบันฝึกอบรมผู้นำ จ.กาญจนบุรี***

ติดต่อสมัครได้ที่ บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

โทร.๐-๒๙๓๔๔-๔๑๔ ต่อ ๒๐๘-๒๑๐ คุณเตย คุณเล็ก

หรือสมัครมาที่ email: jiranun2449@hotmail.com ผู้ประสานงานค่าย คุณปุ๊

สนใจศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมและตารางการอบรม ได้ทางเว็บไซต์

www.morkeaw.net และ www.morkeaw.com

การเดินทางจากกรุงเทพฯ (หมอชิต) - ไปศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

๑. สายเชิดชัยทัวร์ จากกรุงเทพฯ - ดอนตาล “ลงหน้าศูนย์หมอเขียว” เวลาจองให้ระบุคำว่า หมอเขียว ในบัตรรถด้วย ตั๋วนี้เมื่อรวมครบ ๑๐ ใบ สามารถแลกฟรีได้ ๑ ใบ โทร. ๐-๒๙๓๖-๐๖๑๑ (ร้อยเอ็ด-ดอนตาล)

๒. สายบริษัท ขนส่ง จำกัด และบริษัทอื่นๆ (นั่งรถ ๒–๔ ต่อ)

๒.๑ จากกรุงเทพฯ - สถานีขนส่งมุกดาหาร โดยรถสหพันธ์ทัวร์ (กทม.-มุกดาหาร) โทร. ๐-๒๙๓๖-๓๖๙๐, ๐-๒๙๓๖-๐๔๕๓ จองให้ระบุคำว่า หมอเขียว ในบัตรรถด้วย ตั๋วนี้เมื่อรวมครบ ๑๐ ใบ สามารถแลกฟรีได้ ๑ ใบ

๒.๒ จากสถานีขนส่งมุกดาหาร - สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล

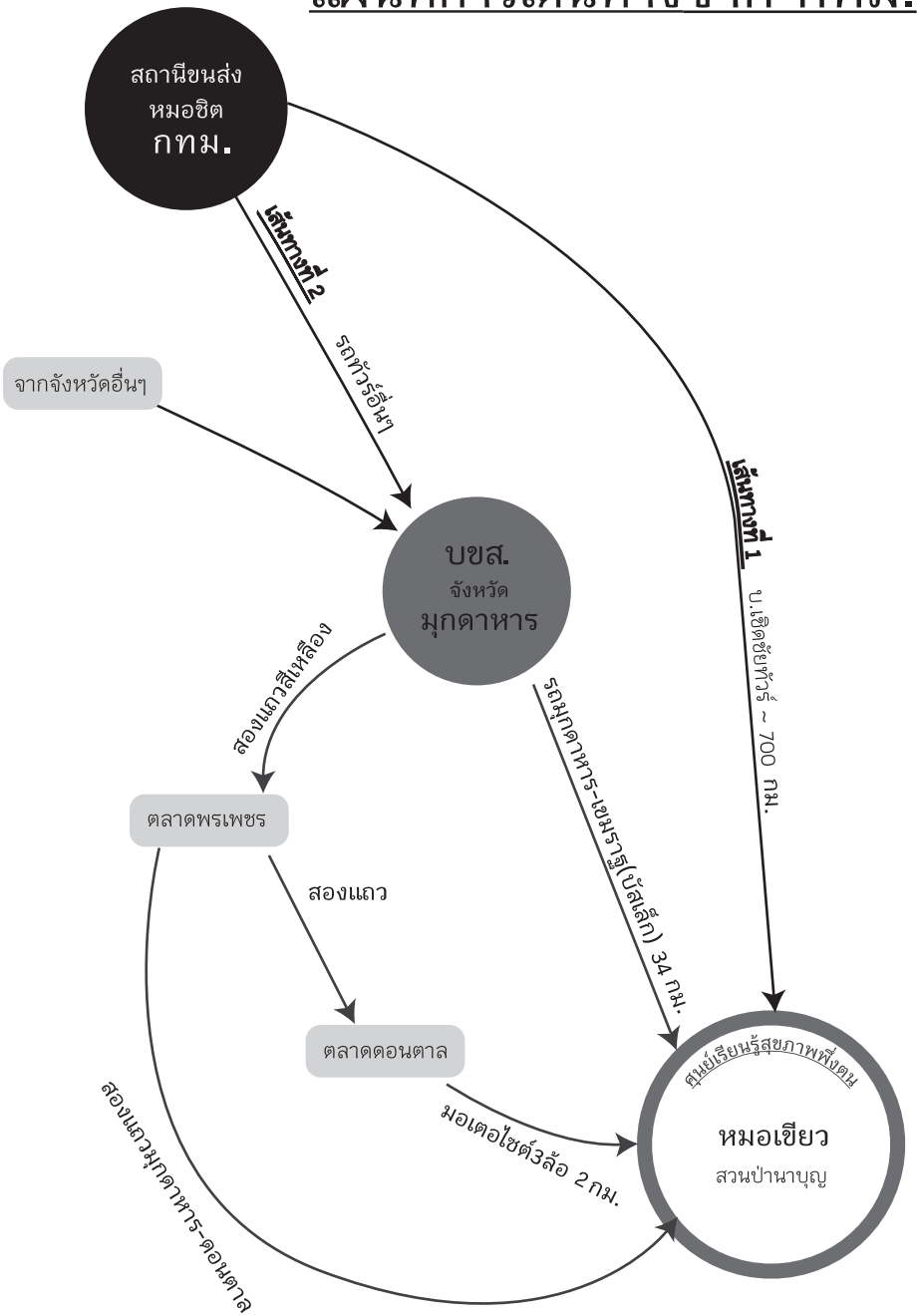
๒.๒.๑ ต่อรถมุกดาหาร - เขมราฐ ระยะทาง ๓๓ กม. ออกจากสถานีขนส่งมุกดาหาร ๐๖.๓๐ น , ๑๑.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ น. รถผ่านหน้าศูนย์ฯ (ศูนย์หมอเขียว)

๒.๒.๒ ต่อรถสองแถวไปตลาดพรเพชร ใน อ.เมือง เพื่อต่อรถสองแถวไปตลาดดอนตาล รถหมดประมาณ ๑๖.๐๐ น. และจากตลาดดอนตาลโดยสารรถมอเตอร์ไซค์สามล้อรับจ้างไปที่ศูนย์อีกทอดหนึ่ง

ท่านที่เดินทางมาจากจังหวัดอื่นมาต่อรถที่สถานีขนส่งมุกดาหารได้เช่นกัน

๓. โดยสารโดยรถตู้ (กทม.-ดอนตาล) รถแก๊ส ติดต่อ คุณนรเชษฐ์ โทร. ๐๘๑-๖๕๖-๒๖๔๗

แผนที่การเดินทางจาก กทม.



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเวปไซต์

www.morkeaw.com /www.morkeaw.net

หรือจากผลงานหนังสือชุดสุขภาพหมอเขียว

หนังสือวิทยานิพนธ์ยอดเยี่ยม

"ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงฯ"

หนังสือชุดถอดรหัสสุขภาพ

เล่ม ๑ ร้อน–เย็น ไม่สมดุล สาเหตุอาการและการแก้ไขอาการร้อนเย็นไม่สมดุล พร้อมตัวอย่างการบำบัดและดูแลตนเองของผู้ป่วย

เล่ม ๒ ความลับฟ้า กุญแจไขรหัสสุขภาพ วิเคราะห์ การเกิดและการบำบัดรักษา โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดัน ภูมิแพ้ เป็นต้น

เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ เทคนิคในการบำบัดและดูแลตนเอง ไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วย

หนังสือ ย่านาง สมุนไพรมหัศจรรย์ ไม่ว่าท่านจะเป็นโรคร้ายที่รักษายาก หรือโรคที่รักษาง่าย หลายโรคที่ย่านางช่วยบำบัดบรรเทาได้

หนังสือ ยอดยาดี สุขภาพดีวิถีพุทธ เพื่อควบคุมป้องกันโรค บำบัดบรรเทาโรค ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพที่ ประหยัด เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว พึ่งตนเองได้

หนังสือใหม่ ๓ เล่ม

๑. คนพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยการให้แบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก

๒. สู้ทุกทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข หนังสือเล่มนี้อาจทำให้บางท่านมีกำลังใจและพบกับทางออกของทุกปัญหาชีวิต รวมทั้งเริ่มสืบเท้าก้าวเดินสู่เส้นทางแห่งความผาสุกอันยั่งยืนที่แท้จริง

๓ .เทคนิดทำใจให้หายจากโรคเร็ว

๑.อย่ากลัวตาย ๒. อย่ากลัวโรค ๓ .อย่าเร่งผล ๔. อย่ากังวล

หนังสือชุดสำหรับเป็นคู่มือพกพา

๑. หนังสือเทคนิคการดูแลสุขภาพ ๒. อาหารล้างพิษร้อน ปรับสมดุล

๓. ความผาสุกที่แท้จริง ๔. การเตรียมวางขันธ์วางร่าง ส่งจิตวิญญาณ

VCD–DVD–MP ๓

๑. VCD โยคะ (๑ ชม.)　　๒. DVD โยคะ (๒ ชม.)

๓. DVD คนค้นคนอวอร์ด　๔. DVD ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย

๕. VCD พลิกผันชีวิตพิชิตโรค (อาแต๋น)

๖. MP๓ ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (๒๑–๒๗ ม.ค.๕๔) รุ่น ๗๙ ดร.นพ.อุทัย สุดสุข

๗. DVD กัวซาแบบแพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดที่ ๒ (๑ ในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ)

๘. MP3 ค่ายสอนพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑ (๒๑–๒๕ ก.พ. ๕๔)

๙. MP3 ค่ายสอนพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๒ (๘–๑๔ ต.ค. ๕๔)

๑๐.DVD ชุด ๕ แผ่น ค่ายสอนพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑ (๒๑–๒๕ ก.พ. ๕๔)

๑๑.DVD ชุด ๘ แผ่น ค่ายสอนพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๒ (๘–๑๔ ต.ค ๕๔)

๑๒.DVD ชุด ๒ แผ่น แฟนพันธุ์แท้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์มหัศจรรย์ ยา ๙ เม็ด

๑๓.DVD ยา ๙ เม็ด เทคนิคการดูแลสุขภาพฯ

๑๔.DVD ชุด ๖ แผ่น ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ (๒๖ ก.พ.– ๔ ม.ค ๕๔)

๑๕.MP๓ บทเพลง ชุดหัวใจคุณธรรม

๑๖.CD บทเพลง ชุดถนนคนกล้าดี และ หนังสือเนื้อบทเพลงชุดถนนคนกล้าดี

๑๗.CD เสียงอ่านหนังสือความลับฟ้า

ติดตามชมรายการ สุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

ทางFMTV(ทีวีเพื่อมนุษย์ชาติ)ทุกเช้าวันพฤหัสสบดี

เวลา ๖.๐๐น.–๗.๐๐ น.

สนใในสั่งซื้อได้ทาง email: jiranun2449@gmail.com
หรือสั่งซื้อได้ที่ร้านธรรมทันศ์ โทร. ๐๒-๓๗๕-๔๕๐๖

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ
โรงพยาบาลอำนาจเจริญ แพทย์วิถีธรรม
และครูฝึกแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มสธ.

๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มสธ.

๓. สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ

๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีน ไต้หวัน

๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”

ผลงาน

๑. รางวัลข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น พ.ศ.๒๕๓๖

๒. รางวัลข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร พ.ศ.๒๕๔๓

๓. รางวัลข้าราชการพลเรือนดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร พ.ศ. ๒๕๔๓

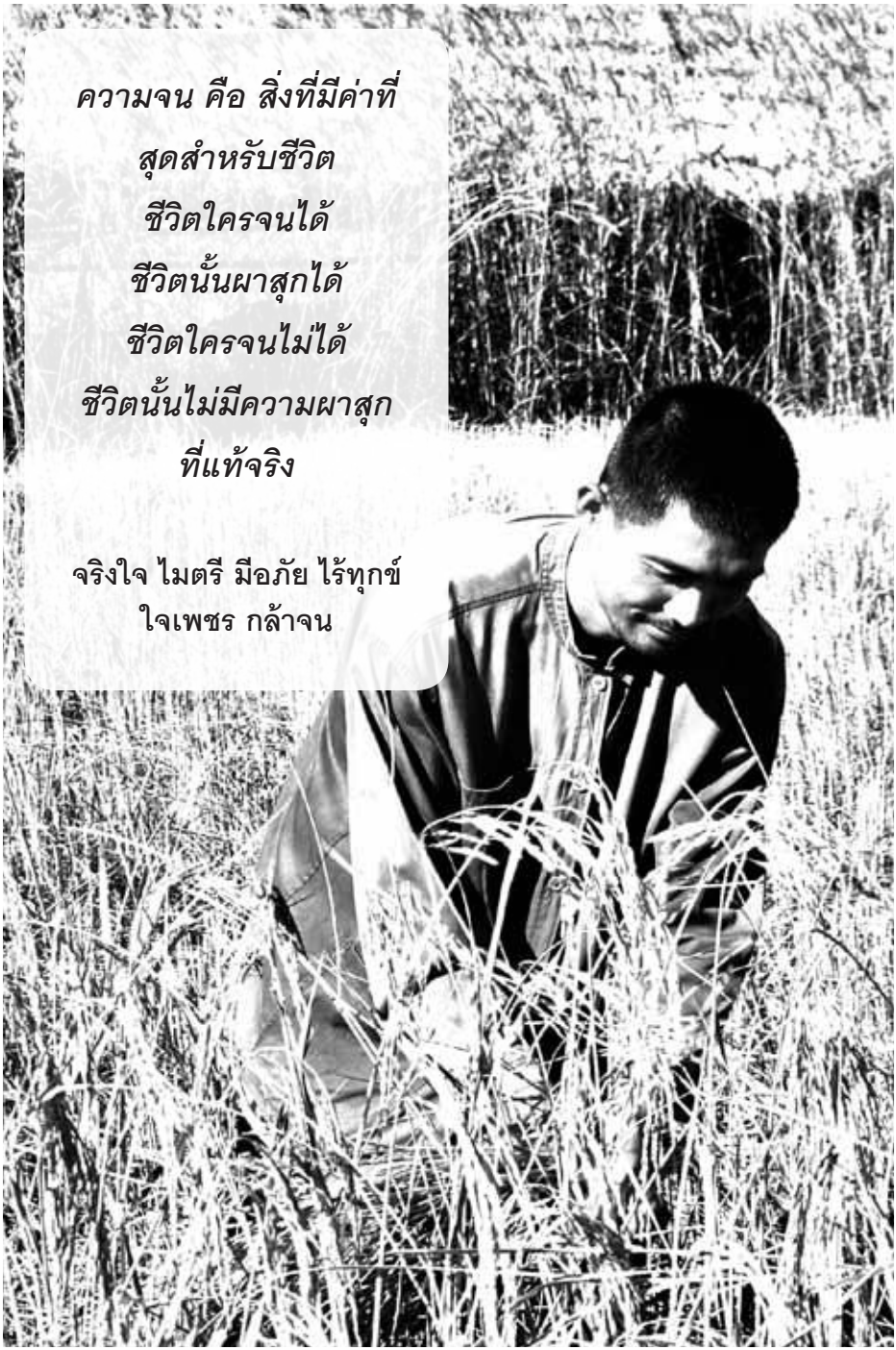
๔. ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทย ชั้นที่ ๓ ตริตาภรณ์ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๕ เป็นปีที่ ๕๗ ในรัชกาลปัจจุบัน

๕. รางวัลต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน พ.ศ.๒๕๕๓ เครือข่ายเดอะเนชั่น

๖. รางวัลคนค้นคนอวอร์ด ครั้งที่ ๒ สาขาคนต้นเรื่องแห่งปี พ.ศ.๒๕๕๓

๗. รางวัลชนะเลิศ ผลงานวิชาการ Routine to Research ประเภทโปสเตอร์ เรื่อง “ผ่าทางตันปัญหาสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม ของหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ” จากสำนักป้องกันควบคุมโรคที่ ๕,๖,๗ วันที่ ๒๙ มิถุนายน ถึง ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๔

๘. รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ ในผลงานวิชาการงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน เรื่อง “นวัตกรรมผ่าทางตันปัญหาสุขภาพโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” สำนักงานบริการสาธารณสุขและสมาคมเวชกรรมสังคมแห่งประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๔



ความจน คือ สิ่งที่มีค่าที่
สุดสำหรับชีวิต
ชีวิตใครจนได้
ชีวิตนั้นผาสุกได้
ชีวิตใครจนไม่ได้
ชีวิตนั้นไม่มีความผาสุก
ที่แท้จริง

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์
ใจเพชร กล้าจน

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม